こども食堂 防災マニュアル

KODOMO SHOKUDO DISASTER PREVENTION MANUAL

講師向けガイダンス

illust by Ijichi Hiroyuki

1 なぜ、このマニュアルを作ったのか

こども食堂が防災拠点になる事で、居場所作りを目指す
こども食堂が地域の防災拠点となることで、地域の中心となり、
有事の際にも備えれるようになる。

2 意義の説明

全国に広がる子ども食堂。　この子ども食堂が、災害時に被災者の
支援拠点や炊き出しの拠点として活躍している。
災害に見舞われた事がきっかけで、子ども食堂を立ち上げた団体もある。
もし、子ども食堂を開催している時に災害が発生したらどうする？
事前にどんな準備が必要？災害のあとどんなことが出来るのか？
そんな声を集め、防災の視点からも、子ども食堂がこどもたちにとって
安心安全な場所だけでなく、地域にとっても安心安全な場所になるように、
マニュアルを作成した。

3 作成メンバー

作成メンバーには、子ども食堂の運営者で被災地で活動した人や、
防災士、子ども食堂中間支援団体、消防団など
いろいろな立場のメンバーで構成された検討委員会で作成した。
P. 21 にかいてある

講師 POINT

このマニュアル作成の意義、必要性を伝える

1 この防災マニュアルで大事にしていること

・できる範囲でできることからする。
・子ども食堂の数の分その数の防災がある
・それぞれで良い

2 子ども食堂つながりマップのポイント

・普段から繋がる事が大事
・その繋がりが災害時に役に立つ
・繋がりの強いところは復旧も早い
防災の基本でもある地域とつながることから始まる。

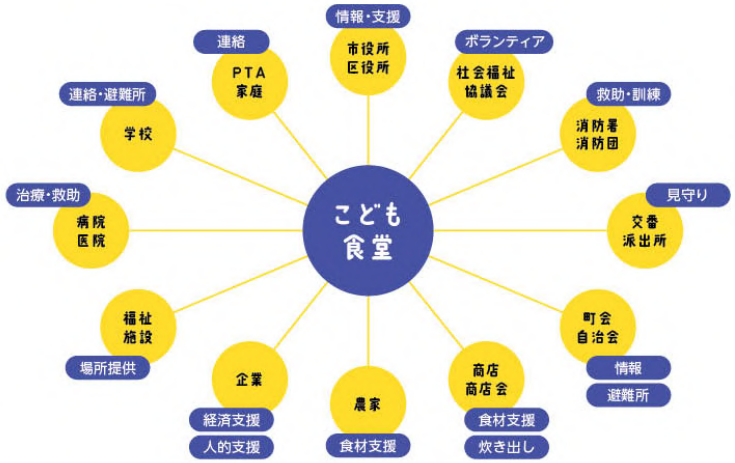
講師 POINT

子ども食堂は普段から、地域のつながりを大事にしている。

図のように、子ども食堂と地縁団体の縦のつながりは強いが地縁団体同士の横のつながりは弱いところが多い。だからこそ、子ども食堂が地域のつなぎ役となり、地域の拠点となっていくことを伝える。

KODOMO SHOKUDO

こども食堂が地域の防災拠点に



全国に広がる「こども食堂」にはさまざまな規模やカタチがあります。
いま、しっかり見つめたいのはたくさんの子どもたちや地域の人が集う
「こども食堂」が突然の災害に見舞われたときのことです。
〈防災〉の視点であらゆることを想定してみんなで備える。
一つ一つチェックしながら、一人一人が防災の意識を持つこと。
万が一被災した時に地域の、多世代の、ミニ拠点として「こども食堂」が
できることは、たくさんありそうです。
できる範囲で、できることから一緒に備えたい。そんな想いを込めて本書を作りました。
子どもとみんな、そして地域を守るために、
今日から安心・安全な「こども食堂」の未来を準備しましょう。

NPO 法人 全国こども食堂支援センター・むすびえ
こども食堂地域防災拠点化計画検討委員会
2020 年 3 月吉日

1

1 マニュアルの構成説明

このマニュアルは、災害がおきる前・災害が起きた時・災害がおきた後の
3部構成になっている。

第1章は災害がおきる前にしておくこと
第2章は災害が起きたときどのように行動するか
第3章は災害が起きた後子ども食堂ができること

講師 POINT

今からどのようにこのマニュアルを進めていくのか、説明しておくと参加者も内容が掴みやすくなる。
発災前・発災時・発災後の3部構成を伝える

DISASTER PREVENTION MANUAL

INDEX
目次

1 こども食堂が地域の防災拠点に
2 目次
3 災害って？
4 本書で大事にするポイント

第1章 “何か”が起きる前に事前に確認

5 自分たちのこども食堂を再確認しよう
6 周辺を確認しよう
7 室内環境をチェックしよう
8 用意するものをチェックしよう
9 連絡方法
10 災害時の動きのルール
11 避難
12 避難訓練
13 コラム1 ［宮崎県］子どもとできる実践的訓練

第2章 災害が起きたときの行動

14 災害直後の意識 ～3つの勇気ある行動～
15 リスクに対する対応
16 災害時の動きのルール
17 コラム2 ［東京都］児童館での臨時こども食堂開催について
コラム3 ［福島県］避難生活で考える子どもの心のケア

第3章 発災時、こども食堂ができること

18 こども食堂ができること
19 災害時の動き
20 コラム4 ［愛媛県］災害をきっかけに始まったこども食堂

21 クレジット ～検討委員会 / 編集スタッフ～
22 おわりに

第1章
第2章
第3章

2

1 災害の種類の説明

そもそも災害はどのようなものがあるのかを、具体的に説明する。

講師 POINT

防災のマニュアルなので、基本的な災害はおさえておきましょう。例えば、火山の災害は噴火そのものだけではなく、遠く離れていても空振で窓ガラスが割れることもあるなど、詳しい例を挙げて伝える。

例

災害

- **自然災害**
  - 地震（液状化）
  - 津波・高潮
  - 火山（土石流・火砕流・空振・降灰）
  - 風水害（台風、集中豪雨、洪水、竜巻、豪雪）
  - 土砂災害（土石流、崖崩れ、地滑り）
  - 火災（大火、火災旋風）
  - 雷
  - 猛暑　など
- **人的災害**
  - テロ・戦争
  - 事故　など

KODOMO SHOKUDO

私たちは災害について、どれくらい知識があるのでしょうか。阪神淡路大震災や東日本大震災など、大きな地震による大規模災害はもちろんのこと、それらに起因する津波や火災、また豪雨や台風、そして土砂災害、火山の噴火など、災害にはさまざまな種類があり、それぞれに合わせた防災の知識と対策が重要です。
本書では、こども食堂を運営される皆さんが正しい災害の知識を身に付けて、まずは自分の身の安全を守れるようになることで、子どもたちの安全を守る力を一緒に付けていければと思っています。

3

1 無理をしない

・１つずつ身に着ける
・やれることからやる
よく、防災訓練であれもこれも数多く訓練する。
これは身につかないし長続きしない。
一つずつ確実に出来ることからするのがコツである。

2 日常から備える

日々の生活の中からできることをする

3 みんなが意識する

災害が起きた時、消防や警察はすぐには助けに来れない。
そこにいる人だけで何とかしないといけない。
共に助ける事が重要だが、子ども食堂の運営者の皆様は
そもそも備わっている。

講師 POINT

このマニュアルには色々な事が書かれているが、全部しようと思わずそれぞれのペースで、できそうな事をピックアップして１つずつやっていくことを伝える

本書で
大切にする
ポイント

第1章
第2章
第3章

01 無理をしない できることをやる

防災の取り組みで一番大事なのは「継続」できること。
無理せずできることを確実に実行することが大切です。防災の行動指針の第一は“自助”、すなわち「自らを助ける」です。「助ける側」になるためにも、まずは「助けられる側」にならないことが最も重要だと考えるからです。

02 日常から備える 小さな一歩を日頃から

災害はいつ起こるか分かりません。
それは同時に「どこで起きてしまうか分からない」、「誰といるときに起こるか分からない」ということにも繋がります。そういった中で大切なのは、日常から災害への準備を行い、良い意味で防災を“当たり前”にすることだと考えます。

03 みんなが意識する ONE FOR ALLの精神で

災害が起こってしまった（＝発災）場合、国や行政の救助がすぐに来るとは限りません。そんな中で頼れるのは周りにいる人の力です。“共助”、すなわち「共に助ける」という精神です。日頃からみんなが防災に対する意識をしっかりと持ち、話し合ったり、訓練を行いながら、信頼関係を築くことが重要です。

1 住所

子ども食堂の開催している住所が言えるか？
火災発生時に消防所（１１９）に通報する際住所は重要。
覚えなくても、すぐ言えるように書いておく。

2 連絡先

責任者の連絡先の他に、借りている施設の責任者の連絡先なども
控えておくとよい

講師 POINT

このシートにこだわらず、必要と思ったものは控えておくことが大事と伝える

KODOMO SHOKUDO

防災マニュアル
第1章

“何か”が起きる前に事前に確認

本章では、皆さんのこども食堂専用の防災マニュアルを作成していきます。
運営メンバーや子どもたちと一緒に、会場の設備や周辺環境を見直して完成させましょう。
また、必要に応じて会場内に掲示しておきましょう。

チェックシート / 01

自分たちの食堂を再確認しよう

設備やメンバーなどをみんなで見直して記入してください。

住　所	〒
広　さ	㎡　　階／　階
代表電話番号	
開催日	
参加人数	人　スタッフ人数（　　人）
名簿の保管場所	
責任者 1	
住　所	
連絡先	
責任者 2	
住　所	
連絡先	

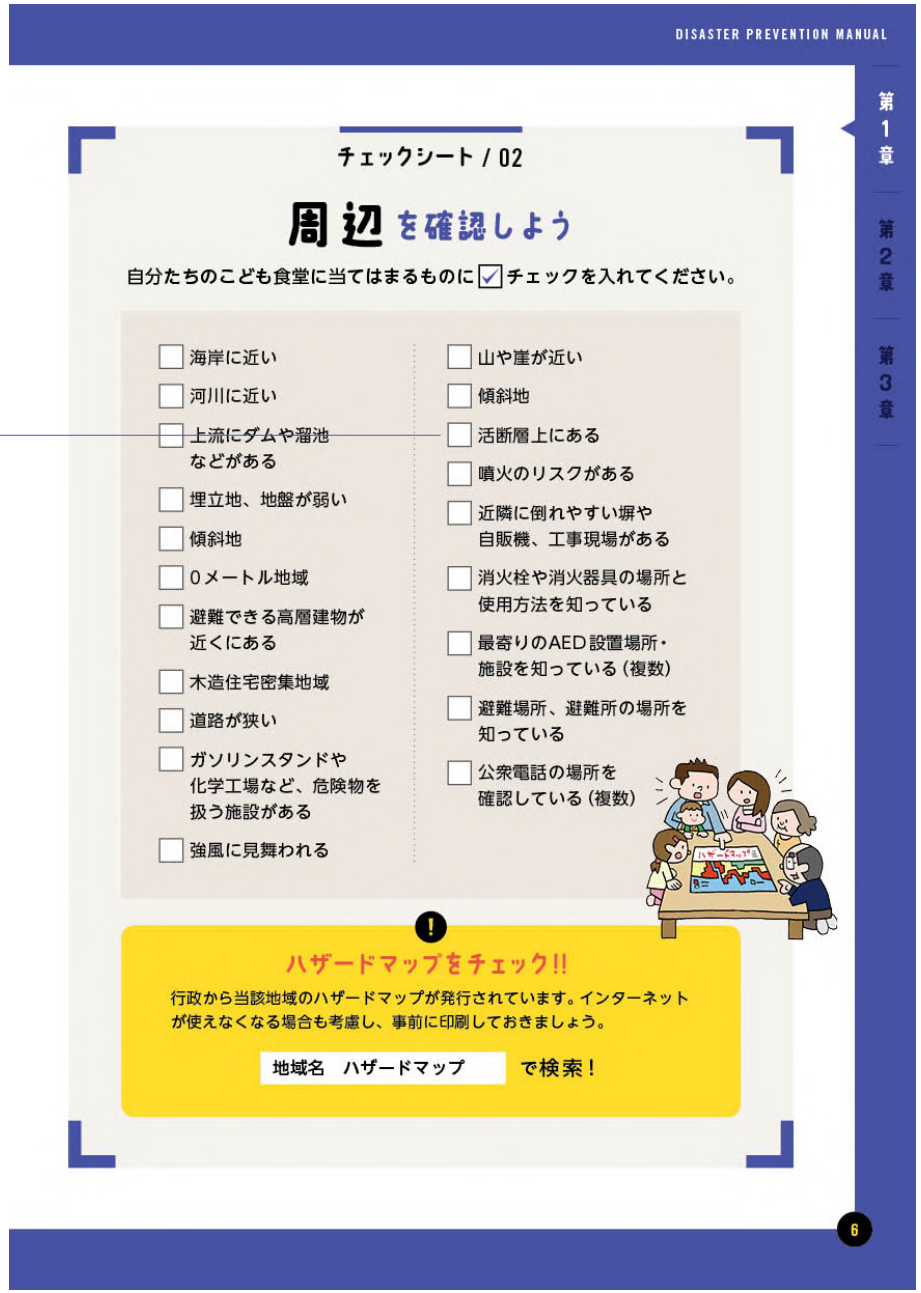
5

1 活断層

活断層はネットで調べることが出来る
「国土地理院　活断層マップ」で検索できる。

2 ハザードマップ

ハザードマップには種類がある。
洪水・内水・高潮・津波・土砂災害・火山噴火・ため池



DISASTER PREVENTION MANUAL

第1章
第2章
第3章

チェックシート / 02

周辺を確認しよう

自分たちのこども食堂に当てはまるものに☑チェックを入れてください。

- ☐ 海岸に近い
- ☐ 河川に近い
- ☐ 上流にダムや溜池などがある
- ☐ 埋立地、地盤が弱い
- ☐ 傾斜地
- ☐ 0メートル地域
- ☐ 避難できる高層建物が近くにある
- ☐ 木造住宅密集地域
- ☐ 道路が狭い
- ☐ ガソリンスタンドや化学工場など、危険物を扱う施設がある
- ☐ 強風に見舞われる
- ☐ 山や崖が近い
- ☐ 傾斜地
- ☐ 活断層上にある
- ☐ 噴火のリスクがある
- ☐ 近隣に倒れやすい塀や自販機、工事現場がある
- ☐ 消火栓や消火器具の場所と使用方法を知っている
- ☐ 最寄りのAED設置場所・施設を知っている（複数）
- ☐ 避難場所、避難所の場所を知っている
- ☐ 公衆電話の場所を確認している（複数）

ハザードマップをチェック!!

行政から当該地域のハザードマップが発行されています。インターネットが使えなくなる場合も考慮し、事前に印刷しておきましょう。

地域名　ハザードマップ　で検索！

6

講師 POINT

特に、ため池のハザードマップは行政の農業ラインの課が出していることが多く、防災ラインの課では扱わないことが多いため見つけにくい。
講演時には講演する土地の災害を調べて具体的にどんなリスクがあるか示す。

1 事例

調理室に出入口は１箇所しかなく、窓はあるが大きく開かない窓で非常用はしごもないところがあった。

ここは参加者に自分の子ども食堂の開催場所を思い出してもらい考える時間にする。

①の事例の時どうすればよい？など投げかけてみる

KODOMO SHOKUDO

チェックシート / 03

室内環境をチェックしよう!

こども食堂の室内を再確認して、下に☑チェックを入れてください。

- ☐ ２方向以上の避難経路はあるか
- ☐ 扉や窓から避難できるか、非常用はしごなどはあるか
- ☐ 家具類の耐震固定、電灯や扇風機などの落下防止はできているか
- ☐ 窓や食器棚のガラスは飛散防止できているか（カーテンも有効です）
- ☐ 包丁やハサミなどは飛び出さないか
- ☐ 避難するドアの前や横に物が置かれていないか（ものが倒れたり、崩れたりしてドアが開かなくなる可能性があります）
- ☐ ブレーカー、ガスの元栓、プロパンガスの場所を確認しているかまた遮断方法、復帰方法を確認しているか
- ☐ 石油ストーブ用の灯油やガスコンロのボンベなどは、安全な場所に保管してあるか
- ☐ 紙や段ボール、ウレタンなどの可燃物は整理されているか火元の近くにないか
- ☐ コンセント付近にホコリなどが溜まっていないかタコ足配線になっていないか
- ☐ 火災感知器や、停電時自動点灯ライトは設置されているか
- ☐ 非常ベルや消火設備（消火器や屋内消火栓）はあるか

7

講師 POINT

講師としてどれが正解を決めるのではなく、無いなら無いなりに参加者が考えることが重要。１箇所しか逃げ場がないという事実を「知る」ことが大事である。まずは、知ることから始めることを伝える。

1 必ず用意しておくもの

この用意するものは、地震や火災などが起きた時、緊急的に逃げる時に使用するものである。

子ども食堂であれば、ファーストエイドのセットは持っているであろう。
これも、それぞれの子ども食堂によって中身が変わる。
それぞれが工夫をしながら準備する。

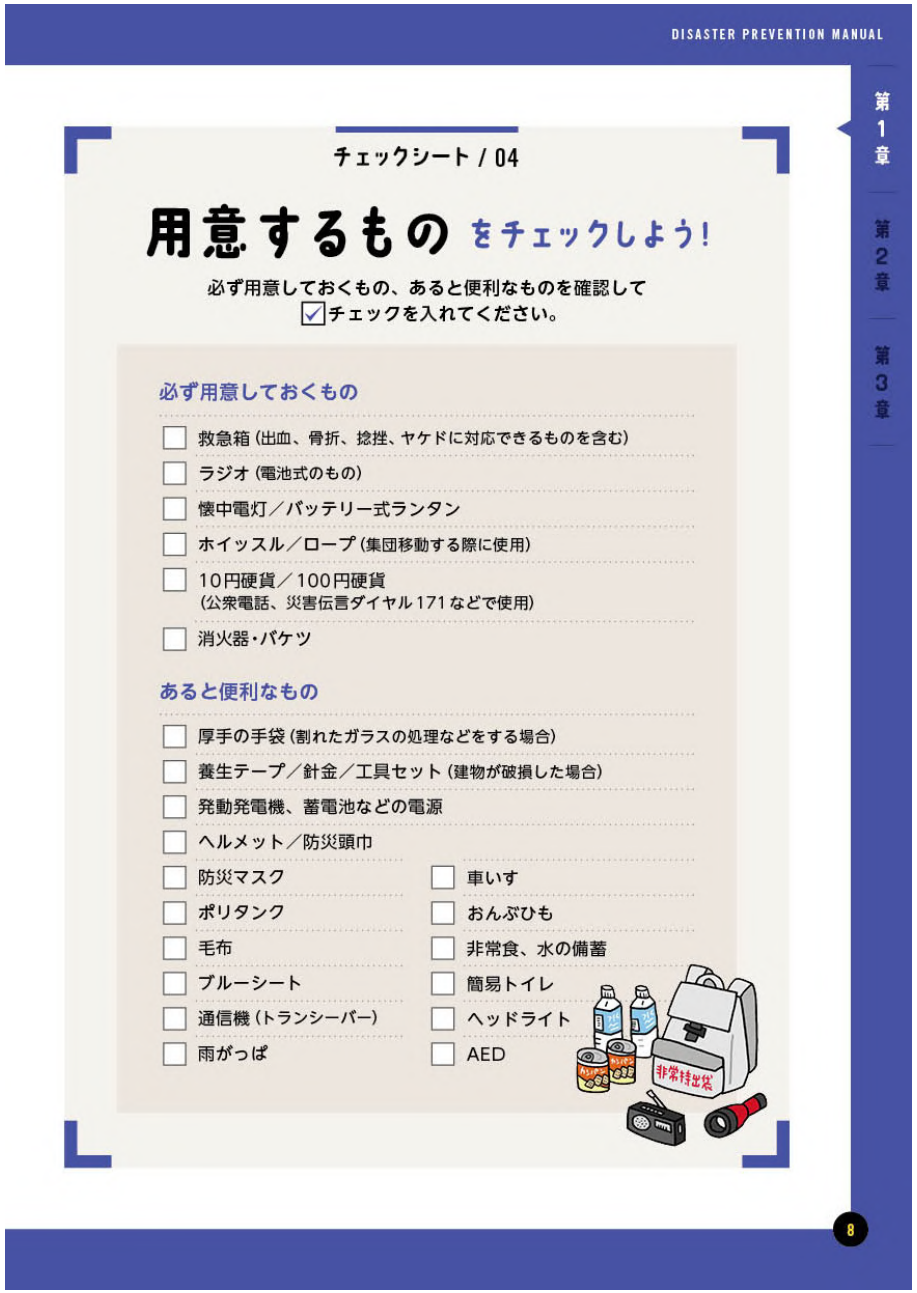
小銭は実際に被災者から、あった方がよいと聞いた。
コンビニでもお釣りが出なかったり、自動販売機で飲み物など買えた。

2 あると便利なもの

これは、準備できるところとできないところがある。
よく、スタッフと話し合いながら、できるものから準備する。

講師 POINT

物に関しては、例えば100均でそろえれるものを紹介したり、してもよい。
この、準備をするのもスタッフの皆様と一緒に考えることが重要。
みんなで考えることで防災意識が高まり共助につながる。



DISASTER PREVENTION MANUAL

第1章 第2章 第3章

チェックシート / 04

用意するもの をチェックしよう!

必ず用意しておくもの、あると便利なものを確認して
☑チェックを入れてください。

必ず用意しておくもの

- ☐ 救急箱（出血、骨折、捻挫、ヤケドに対応できるものを含む）
- ☐ ラジオ（電池式のもの）
- ☐ 懐中電灯／バッテリー式ランタン
- ☐ ホイッスル／ロープ（集団移動する際に使用）
- ☐ 10円硬貨／100円硬貨（公衆電話、災害伝言ダイヤル171などで使用）
- ☐ 消火器・バケツ

あると便利なもの

- ☐ 厚手の手袋（割れたガラスの処理などをする場合）
- ☐ 養生テープ／針金／工具セット（建物が破損した場合）
- ☐ 発動発電機、蓄電池などの電源
- ☐ ヘルメット／防災頭巾
- ☐ 防災マスク
- ☐ ポリタンク
- ☐ 毛布
- ☐ ブルーシート
- ☐ 通信機（トランシーバー）
- ☐ 雨がっぱ
- ☐ 車いす
- ☐ おんぶひも
- ☐ 非常食、水の備蓄
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ヘッドライト
- ☐ AED

8

1 名簿を作ろう

（ここは、賛否両論あることを踏まえておく）
子ども食堂さんによっては、名前を告げなくても自由に参加できるのが良さである子ども食堂もある。だが、子ども食堂開催中に災害に見舞われたときのことを考えて作っておいたほうが良い。
事例）子ども食堂開催中に、避難指示が出たが保護者の連絡先が分からず困った事例がある。

名前と、おうちの方の連絡先だけでも良い。低学年など連絡先が言えない子には、どこの小学校の何年何組か聞いておくだでも何とかなる。これも、どうするかは運営者の皆様で考えてほしい。何が安全なのか子ども食堂の運営者から見ると、ない方がいい場合もある。防災の視点から見ると、あった方が良い。どちらも尊重はする。

2 緊急時の連絡先リストを作ろう

これもそれぞれ必要と思われるところを入れる。
近所の交番や自治会長などもよいのでは

3 安否確認のルール

災害伝言ダイヤルを練習しておく
毎月1日,15日 00:00～24:00
正月三が日（1月1日00:00～1月3日24:00）
防災週間（8月30日9:00～9月5日17:00）
防災とボランティア週間（1月15日9:00～1月21日17:00）

講師 POINT

①の名簿に関しては、いろんなやり方があり、質問も多い項目である。子どもの名前を聞くこと自体、拒否される運営者もいる。講師は、あった方が良いが、運営者で十分話し合い、すべてのやり方を尊重する姿勢を持っておく。

連絡方法

1 名簿を作ろう

こども食堂の利用者の名簿は必ず作りましょう。登録制の場合は登録時、そうでない場合は毎回受付の際に確実に聞くようにしましょう。
どうしても難しい場合は名前と学校、クラスだけでも聞きましょう。

例

名前	性別	年齢	緊急連絡先	保護者名
むすびえ太郎	男	8才	080-0000-0000	むすびえ花子
山田 花子	女	7才	080-0000-0000	山田 太郎

※可能であれば、住所、血液型、持病やアレルギーの有無など

2 緊急時の連絡先リストを作ろう

近隣の学校や市役所、病院や保健所などといつでも連絡が取れるよう、連絡先リストを作りましょう。作成したリストは印刷して運営時は目立つところに貼り、予備は持ち出せるように名簿と一緒に保管しましょう。

例

施設名	電話番号	住所	担当者名
○○市役所 子育て課	00-0000-0000	○○市△△町1-2-3	田中課長
△△消防署	00-0000-0000	○○市△△町4-5-6	斎藤隊員

3 安否確認のルールを作ろう

運営者、利用者、保護者との緊急時の連絡ルールを決めましょう。またメッセージが録音・再生できる「災害用伝言ダイヤル（171）」を活用しましょう。公衆電話などで実際に利用する練習もお忘れなく（使用時に10円か100円硬貨が必要です）。

災害用伝言ダイヤルで使う共通の電話番号

※ケータイからも利用できます。

1 各項目しっかりとシミュレーションをすることが大事

2 豪雨・台風

ルールを決めるとは具体的に想定すること。
色々なパターンの想定をしてイメージを持ってもらう。

講師 POINT

①の名簿に関しては、いろんなやり方があり、質問も多い項目である。子どもの名前を聞くこと自体、拒否される運営者もいる。講師は、あった方が良いが、運営者で十分話し合い、すべてのやり方を尊重する姿勢を持っておく。

災害時の動きのルール

災害時にどう行動し、どこに逃げるか、災害ごとに日頃からルールを作っておくことが重要です。開催場所の地形や周辺の状況などを改めて確認してみましょう。

地震

まずは机の下などに隠れ、身の安全を守りましょう。揺れが収まったら、すぐに火の点検（ガスレンジ、ストーブ）。その後は近隣の状況（特に火災発生）や、ラジオ・TV・インターネットなどで被害状況を確認しましょう。

津波

ラジオ・TV・インターネットでの避難指示や消防団などの避難の呼びかけを確認し、事前に取り決め訓練した高台や高層建造物へ避難しましょう。「迷ったら、とりあえず避難」がポイントです。

火災

火災を確知したら、大きな声で「火事だ！」を叫び、周囲の人に知らせましょう。ボヤでもすぐに119番通報を。初期消火活動は火が天井に届くまで。火がそれ以上なら、無理せず避難しましょう。また絶対に上層階へは逃げないでください。

豪雨

ラジオ・TV・インターネットを確認し、雨が酷くなる前に行動指針を決めましょう。絶対に無理せず、開催途中でも中止にするなどの判断を。早めに避難所や高層建造物、上層階に逃げるなども重要です。

台風

ラジオ・TV・インターネットを確認し、早めの行動指針の決定が重要です。絶対に無理はしない。学校や近隣の自治会などとも情報共有し、避難所が開設されるようであれば、早めの避難を心がけましょう。

土砂災害

地形上、山崩れや土石流の危険がある場合、まずは安全な場所への退避を。日頃からその場所が警戒区域であるかを確認し、避難経路や退避指針があると行動を起こしやすくなります。

火山の噴火

気象庁の噴火警戒レベルや噴火シナリオを日頃から確認し、火山活動の変化をしっかりと把握することが重要です。万が一の場合は、建物内の方が安全な場合もあるので、情報をしっかりと確認し、避難行動を見極めましょう。

避難について

避難所と言っても、災害の種類によっては避難できない避難所もあります。
どの災害の時に、どの避難所に逃げるのか？
確認しておきましょう。

引き渡しについては、かなりの手間がかかります。
どのようにするかはスタッフで話し合ってみましょう。

講師 POINT

地震以外の災害は比較的想定しやすいです。特に、台風や大雨などは予報の確率は高いです。台風や大雨が予想されるときは中止の判断をすることも大事なことを伝える。
また、子ども食堂ができる事として、台風や大雨が予想される場合は、緊急時に備え食材の在庫の確認やなど行い、いざ炊き出しをしないといけないときの場合に準備をしておくのも防災になること、子ども食堂の役目でもあることを伝える。

最後の、災害時のルールでは、子どもの引き渡しについての具体的なやり方を説明する。
実際小学校で行っている引き渡しのやり方を伝える。

具体的な例については次のページへ

KODOMO SHOKUDO

避難

発災時に避難が必要となる場合、ルールや近隣環境は事前の確認が重要です。
「一時的に避難する」「避難所に行く」「帰宅させる」など、状況に応じた避難もポイントです。
また、水害時に避難所にならない場所もあるので調べておきましょう。

近隣の避難所

最寄りの小学校などが避難所になります。
みんなで避難所までの避難ルートを確認しましょう。

避難する場所

一時的に避難する場所を災害別で決めておきましょう。

近くの広い場所（地震・火災など）

近くの高台・高い建物（洪水・土砂災害など）

近隣の環境

近くの公衆電話

近くのAED

近くの危険な箇所

避難報告メモ

会場から避難するときにメモを入り口に貼っておきましょう。

記入例

避難開始：2020年1月10日　11:37～　　こども食堂名：むすびえ食堂
避難先名：むすびえ区役所
避難者名：むすび 太郎……10歳 ／ むすび 花子……8歳
安全 一子……9歳 ／ 安全 守……11歳
安心 次郎（施設責任者）　電話 000-0000-0000
備　　考：地震の際にむすび太郎が右手を打撲したが軽傷　他　全員 無事　　以上

災害時のルール

※担当者や引き渡しのルールなどを決めておきましょう。

11

例

1 児童引き渡しを実施するケース

○大規模な自然災害（地震〈震度５弱以上〉、河川氾濫等）が発生したとき
○不審者が学校へ侵入し、実被害が出たとき
○近隣地域で凶悪事件等が発生し、犯人が逃走中で、
　児童等に危害が及ぶ恐れがあるとき

2 児童引き渡しについての連絡手段

❶ 通信手段（マチコミメール、電話）が使えるとき
　→原則として学校より連絡をいたします。マチコミメール、
　　電話により保護者に連絡し、児童の引き取りを依頼します。
❷ いっさいの通信手段がストップし、連絡できないとき
　→学校に児童を待機させ、引き渡し者の来校を待って引き渡しを行います。
　※「❶ 児童引き渡しを実施するケース」をふまえて、
　　保護者の判断で来校するようお願いします。

3 引き渡し場所

○大規模な自然災害（地震「震度５弱以上＞、河川氾濫など」が発生したとき
　→原則、学校を引き渡し場所とします。
○不審者が学校に侵入し、実被害が出たとき
○近隣地域で凶悪事件等が発生し、犯人が逃走中で、児童に危害が及ぶ恐れがあるとき
　→共に原則、学校を引き渡し場所とします。
　　児童の心理的動揺等により学校での引き渡しが望ましくないと判断した場合は、
　　改めて設定した引き渡し場所を連絡します。

4 引き渡し場所

円滑かつ安全な引き渡しのために、「緊急時児童引き渡しカード」（※以下、引き渡しカード）を使用して引き渡しを行います。
❶ 引き取り者を、必ず２名以上（３名まで）決めて、引き渡しカードの①～③の欄に必要事項を記入してください。
❷ 保護者以外の方が引き取り者になる場合は、児童本人が確認のできる方に限ります。また、その方に必ず了解を得てください。
❸ ①～③以外の方が引き取りに来られる場合は、保護者からの学校への連絡が必要です。また、そのときの引き取り者は、児童本人が確認のできる方に限ります。なお連絡のない場合は引き渡しできかねます。
❹ 引き渡しカードは、学校提出用のＡ票、家庭保管用のＢ票があります。必要事項を記入のうえ、切り離さずに学校へご提出ください。

児童名	兄弟姉妹
６年　　組	年　　組
	年　　組
引き取り者	年　　組
続柄	

本カードに記入の上、引き取りの際に必ず持参してください。

避難訓練について

まずは、何事も「練習なくして本番はできない」ということです。
いくらわかっていても緊急時はパニックになり何もできません。
まずは、しっかり練習（訓練）しておくことが大事だが、ここに訓練の例があるが、
それぞれの子ども食堂の出来るところまでで良い。

まずは、ステップ２までやってみようとか、今日は３までやってみようとか…
少しずつ無理なく出来ることをやっていく。

子ども食堂で大事なことは、子ども達がパニックにならないことが大事。
そのためにすることは、「声掛け」。
声掛けのポイントは　『短く・簡単な言葉で・何回も言う』
例えば地震の時「大丈夫・ダンゴムシ・大丈夫・ダンゴムシ・大丈夫」
火災の時「大丈夫・手を口に」など、今、必要な避難行動を簡単に短く大きな声で
何度も伝えます。

こういったように、非常時は、誰もがパニックになります。
訓練の時に声出しの練習をしていないと、本番では声は出ません。

講師 POINT

声出しのたとえについて・・

例えば、
「飛行機に乗っていて、緊急脱出や緊急着陸の際 CA さんは、短い言葉で何回も声を掛けます。［ある航空会社の例］緊急着陸の場合「頭を下げて！ head down」を着陸するまで機内で叫び続けます。脱出の際は、「かばんは持たない、ヒールはぬいで」などと、声掛けをします。」
このような事例を話すとイメージが沸くかもしれません。また、講師実際に、本番さながらに（マイクを持っていたらマイクを外して）声掛けのロールプレイをやって見せてください。言い方やスピード声の大きさなど見本をみせましょう。

避難訓練

防災で最も重要なのは継続的な訓練です。年に２回は訓練の実施を心がけましょう。
また、各こども食堂に沿ったルールを決めておくことが重要です。

訓練例　こちらはこども食堂を開催している時間帯に「火災」が起こった場合を想定した訓練例です。「地震」「水害」など災害に応じた訓練を作って実施してみましょう。

ステップ 1　**発災**
声出し：「火事だ！煙を吸わないようにかがめ！」
行　動：ハンカチなどで口を覆い姿勢を低くして移動

ステップ 2
- **避難**
  - ●経路の確保
  - ●全員の避難
- **持ち出し**
  - ●非常用持ち出し袋
  - ●名簿
- **通報**
  - ●正確な住所を伝える
  - ●正確な人数を伝える
- **初期消火**
  - ●消火器の場所と使い方を知っておく
  - ●天井まで火が上ったら諦める

ステップ 3　**移動**
● P.11の「避難する場所」で決めた場所に実際に移動してみましょう

ステップ 4　**点呼**
● P.9の名簿を活用しましょう

ステップ 5　**引き渡し**
● 「保護者と連絡が取れてから帰宅させる」などルールを決めておきましょう
● P.11の「災害時のルール」を活用しましょう　● P.9の名簿を活用しましょう
●行政への引き渡しの可否を含めて相談しておきましょう

避難訓練のポイント

・普段から「誘導する係」「持ち出し係」「通報する係」「消火をする係」など担当を決めておきましょう。
・「声出し」も訓練が重要です。災害に応じて具体的な行動を声に出すようにしましょう。
・非常時に持ち出す物は事前に決めておきましょう。
・通報は正確性が重要です。正しい住所を改めて確認しておきましょう。P.5を活用しましょう。
・避難訓練は近隣の自治体や消防団、行政の方とも連携することを心がけましょう。
・避難訓練の一週間前までに一連の流れの確認を全員で行いましょう。
・この他、地域や自治体の防災訓練にも参加してみましょう。

コラム 1

コラムは読み上げても良いですし、ピックアップして話しても良いです。

KODOMO SHOKUDO

コラム 1

子どもとできる実践的訓練

宮崎県　支え合いの地域づくりネットワーク ／ 黒木 淳子（防災士）

「子どもと一緒に防災訓練をする」といっても何をしたら良いのか分からない……、と思う人も多いと思います。例えば、災害が発生し、電気・ガス・水道が使えなくなったと想定し、今、目の前にある食材だけで、どんな道具があれば温かいご飯を作れるか？　子どもたちとみんなで想像して、意見を出し合ってみましょう。その通りに作って、食べて、感じたことをみんなで話してみてください。いろいろな意見が出てくるはずです。子どもたちにも良い経験ですし、こども食堂の運営にも活かせると思います。

また「遊び」にも防災を取り入れることはできます。「防災訓練」というと、身構えてしまうのは大人も子どもも同じです。防災を「遊び」として取り入れると、楽しみながら学ぶことができます。例えば、「今日はお部屋を真っ暗にして、懐中電灯の明かりだけでご飯を食べよう！」とか、「部屋の中でかくれんぼをしながら、物が倒れてこない安全な場所を探してみよう！！」など、子どもと楽しみながら訓練をするのも効果的です。

こども食堂を真ん中に地域のさまざまな人が集い、食を囲み、語り合う。ここに、地域のコミュニティが生まれ、命を助け合う互助が生まれます。地域コミュニティが命を助ける。目に見えないかもしれませんが、阪神淡路大震災では、この“互助”によってたくさんの命が救われました。防災とは、地球と共に生きること、未来を創造することです。さあ！みんなでLet's 防災！　Enjoy 減災！

カーテンや棒で作った担架で
ボールを運ぶゲーム

災害によって異なる
初期行動を学ぶゲーム

13

災害が起きたときの行動について

自助　子ども食堂の開催中に火災や大きな地震が来た時、子どもたちの命も守りながら、自分たちの命も守らないといけません。

共助　普段から、子ども食堂のある地域の防災訓練に参加するなどして地域と顔見知りになっておくことも大事です。

公助　大きな災害が来たときは、公的な機関（消防・警察）はすぐに駆け付けてもらえません。まずは、正しい情報を受け取ることが大事です。
普段から、行政が発信してる防災メールなどを受け取れるようにしておきましょう。
災害時には、デマやフェイクニュースが出回ります。そういった間違った情報の取り扱いには十分気を付けましょう。

もし、誤った情報を流してしまったら・・・
子ども食堂の運営者さんは、地域からも、子どもからも信用されている方が多いでしょう。地域の方は、「この人が言うんだから」と間違った情報を信用し混乱してしまいます。情報の正確さを確認する勇気も必要です。
情報の取り扱いには注意しましょう。

講師 POINT
子ども食堂の運営者さんは地域の中でもリーダー的な存在でしょう。
だからこそ、その方たちの行動は重要になります。
勇気をもって行動するためにも、普段からの練習が大事であることを伝えましょう。

防災マニュアル
第2章

災害が起きたときの行動

本章では、発災直後、次の行動につなげるための“勇気”についてご紹介します。
その場にいる全員が“自分を守る勇気”を持つことは、運営メンバーや子どもたち、地域の皆さんを守る行動を起こす条件となります。

災害直後の意識　3つの勇気ある行動

1 自助　「自」分を「助」ける

まず自分の身を守る行動を起こす意識（勇気）を持ちましょう。特に運営メンバーは大きな声で安全を図るための行動を具体的な言葉で共有し、自分の身を守る行動を促しましょう。

2 共助　「共」に「助」け合う

周囲の安全を確認し、声を掛け合う意識（勇気）を持ちましょう。顔見知りの大人の声掛けで子どもたちも安心します。もしも自分自身に何か起きた場合、助けを求めることも一つの勇気です。

3 公助　「公」の「助」けを受ける

すぐに物資などの助けを受けることができないことを認識し、行政が発表する正しい情報を受け取りましょう。次の行動を起こす判断（勇気）になります。

最初からすべてを行おうとはせず、個人それぞれが自助→共助→公助の順で行動を起こす勇気を持てるよう、日頃から意識しましょう。

リスクに対する反応について

①、②、③それぞれの場面での危険はたくさんあります。
それぞれの子ども食堂によって、危険となるものが変わります。
それぞれの場面で、何が危険なのか？何に気を付けないといけないのか？
みんなで話し合っておきましょう。

講師 POINT

具体的なリスクを洗い出してみましょう。
それぞれの子ども食堂によってリスクが違う場合があります。

KODOMO SHOKUDO

リスクに対する対応

1 避難するとき

避難場所までの安全を確認しましょう。安全が確認できた場合、不要なものは持たず、避難に適した格好で、“全員”避難を開始しましょう。参加者の取り残しがないよう、前章の名簿を活用し、行動しましょう。

2 参加者を帰らせるとき

前章の名簿を活用し、参加者である子どもの保護者などに、順次、速やかに連絡を取り、迎えに来てもらいましょう。災害時に、子ども一人や子ども同士で帰宅させることは危険なので避けましょう。

3 ケガ人が出たとき

ケガの悪化を防ぐ手当てをして、表情や行動など、声をかけながら当人の様子をこまめに確認しましょう。様子がおかしいと思ったら、医療救護所への移動（移動可能な容態及び周囲の安全が確認できた場合）や救急要請などを判断しましょう。

15

災害時の動きのルール

災害が起きた後どう行動するか予想（想定）し、素早く状況判断をして、
行動する必要があります。
緊急時における意思決定モデルに「OODAループ」と呼ばれるものがあります。
直面する緊急事態にOODAによる意思決定過程を繰り返すことで緊急時の迅速性が上がります。

O. 観察 ……今起きている状況をじっくり見る。
O. 判断 ……どういう行動をするか見極める
D. 意思決定 ……どういう行動をするか決める
A. 実行 ……行動する

（例）子ども食堂開催中に地震が発生

O.…子ども食堂の会場に食器が散乱し子どもが泣いている
O.…まずは安全な場所を探す。子どもたちを落ち着かせる。
D.…安全な場所に移動する。子どもに声かけをする。
A.…周辺の安全に注意しながら移動する。
　　子どもたちに「短い言葉で分かりやすく」声掛けをする。

DISASTER PREVENTION MANUAL

第1章
第2章
第3章

災害時の動きのルール

運営者は周囲の安全確認や正しい情報収集を行い、参加者へ次の行動を促しましょう。

地震	運営者	揺れが落ち着いたら、施設と参加者の安全を確認する。
	参加者	施設内の安全な場所で指示があるまで待機する。
津波	運営者	建物高層階や高台へ参加者の避難誘導を行う。
	参加者	運営者の指示に従い、避難をする。
火災	運営者	初期消火・通報を行い、参加者の避難誘導を行う。
	参加者	運営者の指示に従い、避難をする。（取り残しのないよう、名簿の活用をする）
豪雨	運営者	浸水や河川の増水による洪水などから身を守るため、建物高層階などへ参加者を誘導する。
	参加者	施設内の安全な場所で指示があるまで待機をする。
台風	運営者	強風による施設被害、浸水や増水による洪水などから身を守るため、建物高層階等の安全な場所へ参加者を誘導する。
	参加者	施設内の安全な場所で指示があるまで待機をする。
土砂災害	運営者	豪雨などが発生した時点で、早めに避難準備・避難を開始する。
	参加者	運営者の指示に従い、避難をする。（取り残しのないよう、名簿の活用をする）
火山の噴火	運営者	噴火速報が発表された時点で、避難場所への避難や頑丈な建物での待機をする。
	参加者	運営者の指示に従い、避難をする。（取り残しのないよう、名簿の活用をする）

※津波など緊急事態の際は、それぞれの判断でできるだけ早く安全な場所に移動しましょう。

16

コラム 2・3

コラムは読み上げても良いですし、ピックアップして話しても良いです。
感想など共有してもいいでしょう。

KODOMO SHOKUDO

コラム 2

児童館での臨時こども食堂開催について

東京都　一般社団法人フードバンク八王子 ／ 理事　川久保 美紀子

2019年10月に発生した台風19号は八王子市内にも大きな被害をもたらし、私たちが運営する「八王子食堂ネットワーク」でも、浅川児童館で「移動子ども食堂」を開催しました。子どもたちのために何か、という声に、市の［子どものしあわせ課］と児童館が動き、私たちにも臨時開催の打診があった次第です。私たちもすぐに開催日を決め、協力者を募り、チラシやホームページで告知しました。
そして開催した2日間には、延べ100人の子どもたちが訪れ、豚汁やご飯を食べてくれました。「ごちそうさまでした」と言いに来てくれる子もいて、本当にこども食堂をやって良かったと思いました。
災害時、普段から多くの食数を作り慣れているこども食堂は、行政や地域と連携することで、被災地域を応援することができると分かりました。また普段からの連携が大事、ということも今回の活動を通して学ぶことができました。

コラム 3

避難生活で考える子どもの心のケア

福島県　ふくしまこども食堂ネットワーク ／ 代表　江川 和弥

東日本大震災後、私が住む会津地方にも多くの人が避難してきました。その中で、私は避難中の子どもたちに遊びと学びを提供していました。
避難所生活は、子どもに限らず多くの人がストレスを抱えます。静かに過ごしたい人もいるため、子どもは元気に走ったり、大声で笑ったりすることができません。時には親に怒られ、大きなストレスを抱えてしまうこともあります。
発達障害を抱える子どもは、日常とは異なる環境での心の負担がとても大きいため、特に安心できる関係が必要です。普段と大きくかけ離れた生活を送るとき、子どもにとって遊びと学びはいつもの生活に近づける大切なツールなのです。
こども食堂は平時からいろいろな人と関わりながら、食事・遊び・学びができる場所です。災害時には炊き出し拠点になる他、子どもも大人も関係なく、横の繋がりで安心できるよう普段からの環境づくりが大切だと思います。

17

発災時にできることについて

子ども食堂の運営者の皆様は、普段から誰かのために何かをしたいという気持ちでやっている。だからこそ、災害時はいろんなことを見極めながら、支援しましょう。

❶ まずは自分と家族の安全確保
はやく、活動したい、子どもたちを何とかしたい。という気持ちになっても自分と家族の安全が第一です。

❷ 食堂施設の安全確認
地震後、施設の安全性は大丈夫か？洪水の時は、消毒など必要か？などこまかなところまで確認しましょう。

❸ スタッフの相互連携
災害時は、人（大人も子ども）の心も普通ではありません。
普段とは違う行動をする子もいるでしょう。色々な事が普通ではありません。
そんなときの対応をどうするか確認しておきましょう。

❹ 地域との協力体制
地域での災害支援活動は自治会（町内会）が中心となります。
普段から連携をし、協力し合えるコミュニケーションを取っておきましょう。

❺ ひと息つけるスペース
災害後すぐに食事が提供できなくても、すこしみんなで話せるスペースから始めてみるのも良いです。とにかく一人ぼっちにさせない、社会と途絶させないことが大事です。

❻ 情報交換の場として
災害時には様々な情報が錯そうします。地域の方が間違った情報を受け取っていることもあります。そんな時、子ども食堂の運営者の皆様は、地域でも信頼の厚い方が多いです。正しい情報を、正しく伝えるそんな役目も果たします。

講師 POINT

災害時は 「何かしなくちゃ」という気持ちが芽生えます。そして無理をして活動することで、のちにしんどくなってきます。
この章では、自分が出来る事と、今やれることは違うことであり、普段以上に十分な準備と心構えがいることを伝えましょう。

DISASTER PREVENTION MANUAL

防災マニュアル 第3章

第1章 第2章 第3章

発災時、こども食堂ができること

災害発生後、最大の課題となるのが物資と燃料の確保です。災害時、こども食堂が物資の配給拠点として機能すれば、地域の人々にとって心強い存在になります。そのために、使用空間が発災時に開放できるのか、事前の確認が必要です。

まずは自分と家族の安全確保

当然のことですが、身の安全を第一に！　災害発生時には命を守る行動を最優先にしてください。支援活動の基本は自分の安全を確保してから。身の回りが落ち着いてから、「できること」に着手しましょう。

食堂施設の安全確認

運営場所を支援活動の拠点とする場合、日頃から落下物の危険性・耐震性は確認しましょう。他の拠点で活動をする際は、倒壊・破損状況を把握してから支援に移りましょう。

スタッフの相互連携

災害時は誰もが平常心ではいられません。食堂内が破損したら？　子どもが暴れたら？　駆け出す子がいたら？…どう対応するかスタッフ同士で「想定」しておくことが大切です。

地域との協力体制

自治町会が災害支援活動の中心となる地域が多いです。普段からこども食堂の活動、来ている子どもたちの人数やスタッフ体制などを自治町会と共有しておくことで、いざというとき協力がしやすくなります。

ひと息つけるスペース

公的施設の避難所では多くの人々がひしめき合い、強いストレスがかかります。しかし、普段から見知っている人の集まる食堂風景があれば、ホッとします。食料がなくても、日常の空間を作り出す、これも大きな支援です。

情報交換の場として

災害時には正確な情報が住民に伝わりづらくなります。住民の顔が見えるこども食堂では、日常からその特徴を活かした情報が集まっているのでは？　その機能を活かし、災害時にも情報の整理・伝達を担う存在になれるかもしれません。

18

災害時の動きについて

ここでは、災害時の炊き出しや子ども食堂の再開についての
注意するべきことを伝えます。
まずは、決して無理をしないことが１番大事なことです。
災害後の、調理は衛生面や調理場の危険個所など気を付けないといけないことが
たくさんあります。
無理をすることによって、食中毒やケガなどの２次被害を出してしまいます。
十分な安全確保が出来ることを前提に進めましょう。

チェックリストの確認
一つづつ確認しましょう。

特に、水害のあとは、粉塵などが巻き上がる為、
屋外での炊き出しはやってはいけません。
また、それ以外でも三方幕の設置や手洗い場の確保など十分な安全管理が必要です。

講師 POINT
災害後の炊き出しや子ども食堂の再開には、正確な判断と、十分な物資、またメンタルの面にも配慮が必要です。少しでも無理をするとそれがリスクになります。
その時にできる、力量と気持ちをよく考えることを伝えましょう。

KODOMO SHOKUDO

災害時の動き

こども食堂ができること、それは日頃の食事提供の延長となる炊き出しの対応、そして早期に運営再開することで被災者の憩いの場となることです。「決して無理をしない」を大前提にチェックシートを確認して、炊き出しや運営再開をスタッフ同士で検討してみましょう。

炊き出し

こども食堂は日頃から食事提供をしているため、発災時もすぐに炊き出しをするノウハウを持っています。発災直後は非常食が主食となり、被災者は食べる喜びを感じられず、心が不安定になりがちです。温かい食事の提供は、人々の心を温めることにも繋がります。

運営再開

こども食堂の運営再開は、単なる食事提供の目的だけでなく、日頃から顔見知りのスタッフと会うことで、参加者の「憩いの場」の復活を意味します。地域の人々や参加する子どもたちの心のケアの為にも、状況が落ち着き次第、再開を目指してください。

チェックシート / 05

開催の判断

開催場所が安全
- ☐ 建造物に倒壊の危険がないと判断された
- ☐ 二次災害の危険がないと判断された
- ☐ 参加者が安全に通うことができる

スタッフの確保
- ☐ スタッフの人数が無理なく集められる
- ☐ スタッフが交代で休むことができる

衛生環境
- ☐ 調理場の衛生環境に問題がない
- ☐ 清潔な調理機器・道具が利用できる
- ☐ 食品管理責任者が十分に管理できる
- ☐ ゴミが衛生的に廃棄できる

食材・燃料
- ☐ 食材が確保できる
- ☐ 飲料用・洗い物用の水が確保できる
- ☐ 燃料が確保できる

注意すること
- ☐ 出どころ不明の食材の混在
- ☐ スタッフの健康面・メンタル面の管理
- ☐ 参加する子どもたちの心のケア
- ☐ ブレーカー復帰時の通電火災
- ☐ 食器やペットボトルの雑菌の繁殖
- ☐ 食材の消費・賞味期限

19

コラム 4

コラムは読み上げても良いですし、ピックアップして話しても良いです。
感想など共有してもいいでしょう。

最後に・・・

3章にわたり説明してきましたが、出来ることを出来ることからする。
そして、災害時には地域の災害支援の一線で出来ることを、安全に行う、
ということを伝えましょう。

DISASTER PREVENTION MANUAL

コラム 4

災害をきっかけに始まったこども食堂

愛媛県 特定非営利活動法人 U.grandma Japan ／ 代表理事 松島 陽子

「平成30年7月豪雨」で大規模な土砂災害に見舞われた愛媛県宇和島市吉田町。発災翌日から有志による炊き出しが行われましたが、地域にばらつきが見られました。そこで私たちは、行政や炊き出し依頼ができる飲食店（食品衛生の観点から飲食店に依頼することがベストと判断）とSNSでグループを組み、炊き出し希望が出ている地区と共有し、変化する状況把握を行いながら、必要とする地域への配食を計画しました。いわゆる炊き出しとして、野外や避難所での食事提供ではなく、弁当の配送という形を取りました。また、炊き出しの準備ができ次第、行政から防災無線で呼びかけし、できるだけ多くの住民に情報が行き渡るよう配慮しました。

炊き出しを受けた人は、温かい食事と集まることで生まれる会話に心が救われたと話していました。また、避難所生活が続く中、自立へ向けての支援として避難者と一緒に食事を作ったりもしました。ボランティアセンターや避難所が閉鎖した後も、不定期ながら、避難所にいたお母さんたちと協力し、土曜日、塾に通う子どもや、地域の人々のおしゃべりの場として、移動こども食堂を開催しました。

このような取り組みからコミュニティの場が必要だと思い、昨年の春からグランマの地元の小学校区で月1回のこども食堂を始めました。こども食堂が炊き出し拠点、地域の拠点になれば平時から地域の人々との関係が作られているため、より安全にスピード感を持って有事の際に支援することができます。行政と住民とこども食堂が繋がることで、災害時には大きな力を発揮できる場所になると思います。

炊き出し用に飲食店に作っていただいたお弁当

炊き出しに並ぶ長蛇の列

第1章 第2章 第3章

20

NPO法人 全国こども食堂支援センター
むすびえ

発行

認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ